

घेरण्ड संहिता

भाषानुवाद सहिता

भाष्यकारः

ब्रह्मलीन राष्ट्रगुरु श्री १००८ श्री स्वामीजी महाराज

श्री पीताम्बरा पीठ

दतिया (म.प्र.)

अनुक्रमणिका

प्रथमोपदेशः

विषय	पृष्ठ	पृष्ठ	विषय
चण्डकापालरूपाच	2	11	प्रक्षालनम्
घेरण्ड- उवाच	2	12	दन्तधौतिः
सप्तसाधनम्	4	12	दन्तमूलधौतिः
सप्तसाधनलक्षणम्	4	13	जिह्वाशोधनाम्
षट्कर्म	7	13	जिह्वामूलधौतिप्रयोगः
पञ्चामरायोगः	8	13	कर्णधौतिः
धौतिः	8	14	कपालरन्ध्रप्रयोगः
अन्तधौतिः	8	14	हृद् धौतिः
वातसारः	9	14	दण्डधौतिः
वारिसारः	10	15	वमनधौतिः
अग्निसारः	10	15	वासोधौतिः
बहिष्कृत धौतिः	11	16	मूलशोधनम्

वस्तिप्रकरणम्

विषय	पृष्ठ	पृष्ठ	विषय
वस्तिप्रकरणम्	17	19	कपालभातिः
जलवस्तिः	17	19	वातक्रमकपालभातिः
स्थलवस्तिः	17	20	व्युत्क्रमकपालभातिः
नेतियोगः	18	20	शोतक्रमकपालभातिः
लौलिकीयोगः	18	20	इति प्रथमोपदेशः
त्राटकम्	19		

द्वितीयोपदेशः

आसनप्रकरणम्

विषय	पृष्ठ	पृष्ठ	विषय
घेरण्ड उवाच	21	29	उत्कटासनम्
आसनभेदाः	21	30	संकटासनम्
सिद्धासनम्	22	30	मयूरासनम्
पद्मासनम्	23	30	कुक्कुटासनम्
भद्रासनम्	24	31	कूर्मासनम्
मुक्तासनम्	24	31	उत्तानकूर्मासनम्
वज्रासनम्	25	31	उत्तानमण्डूकासनम्
स्वस्तिकासनम्	25	31	वृक्षासनम्
सिंहासनम्	26	32	मण्डूकासनम्
गोमुखासनम्	26	32	गरुडासनम्
वीरासनम्	26	32	वृषासनम्
धनुरासनम्	27	32	शलभासनम्
मृतासनम्	27	33	मकरासनम्
गुप्तासनम्	27	33	उष्ट्रासनम्
मत्स्यासनम्	27	33	भुजङ्गासनम्
पश्चिमोत्तानासनम्	28	34	योगासनम्
मत्स्येन्द्रासनम्	29	34	इति द्वितीयोपदेशः
गोरक्षासनम्	29		

तृतीयोपदेशः

मुद्राकथनम्

विषय	पृष्ठ	पृष्ठ	विषय
तेः घेरण्ड उवाच	35	52	माण्डुकीमुद्रा
पालभातिः मुद्राफलकथनम्	36	53	शाम्भवीमुद्रा
पालभातिः महामुद्रा	37	53	पंचधारणामुद्रा
पालभाति नभोमुद्रा	39	54	पार्थिवीधारणामुद्रा
पदेशः उड्डीयान बन्धः	39	55	आम्भसीधारणामुद्रा
जालन्धर बन्धः	40	56	आग्नेयीधारणामुद्रा
मूलबन्धः	41	57	वायवीयधारणा
महाबन्धः	42	58	आकाशीधारणा
महावेधः	43	59	अश्विनीमुद्रा
खेचरीमुद्रा	44	59	पाशिनीमुद्रा
विपरीतकरणीमुद्रा	46	60	काकीमुद्रा
योनिमुद्रा	47	60	मातङ्गिनीमुद्रा
शास्त्रान्तर्गत योनिमुद्रा	48	61	भुजङ्गिनीमुद्रा
वज्रालीमुद्रा	49	61	माहात्म्यम्
शक्तिचालिनीमुद्रा	50	62	इति तृतीयोपदेशः
ताडणीमुद्रा	52		

चतुर्थोपदेशः

प्रत्याहारः

घेरण्ड उवाच	63	इति चतुर्थोपदेशः	64
-------------	----	------------------	----

पञ्चमोपदेशः

प्राणायामः

घेरण्ड उवाच	65	68	मिताहारः
स्थाननिर्णयः	65	69	निषिद्ध आहारः
कालनिर्णयः	66	71	नाडीशुद्धि

विषय	पृष्ठ	पृष्ठ
चण्डिकापालिरूवाच	71	79
घेरण्ड उवाच	71	79
निगर्भः	75	80
सूर्यभेदः	76	81
घेरण्ड उवाच	76	81
उज्जायीकुम्भकः	78	84

विषय
शीतलीकुम्भकः
भस्त्रिकाकुम्भकः
भ्रामरीकुम्भकः
मूर्च्छाकुम्भकः
केवली कुम्भकः
इति पञ्चमोपदेशः

षष्ठोपदेशः

ध्यानयोगः

घेरण्ड उवाच	85	88
स्थूलध्यानम्	85	89
प्रकारान्तरेणस्थूलध्यानम्	87	

ज्योतिर्मयध्यानम्
इति षष्ठोपदेशः

सप्तमोपदेशः

समाधियोगः

घेरण्ड उवाच	90	93
ध्यानयोगसमाधिः	91	93
नादयोग समाधिः	92	94
रसानन्दयोगसमाधिः	92	95
लयसिद्धियोगसमाधिः	92	

भक्तियोगसमाधिः
राजयोगसमाधिः
समाधियोग माहात्म्यम्
इति सप्तमोपदेशः